

お酒は、ひとりでは止められません。
断酒会は、いつでもあなたを歓迎します。

府内 1000 人、全国 8000 人の全国組織

断酒会は、1963 年（大阪では 1966 年）に結成された全国組織です。現在、大阪府内で約 1000 人、全国で 8000 人を超える会員が、日々自らの断酒と酒害者支援の輪を広げるために、お互いに助け合いながら活動を続けています。

断酒会は「お酒をやめたい」と思う方なら誰でも入会できます。また、毎日各地域で行われている断酒例会には、本人はもちろん、家族だけでも無料で参加できます。

同じ悩みを持つからこそ支え合い

アルコール依存症の泥沼の中でもがいていた私たちが、予想もしなかった新しい生き方を始めることができた理由は、为什么呢。それは、断酒会という自助グループの中で、同じ悩みを持つ者同士が、理解し合い、支え合ってきたからということにつきます。

ひとりで悩まず、ぜひお近くの断酒会に相談してください。そして断酒会に入会して仲間とともに、断酒していきましょう。同じ体験をもつものだけが共有できる感動を、あなたも体験できます。



断酒会では命を守るための取り組みを行っています

諸外国の研究によれば、アルコール依存症者の自殺リスクは、一般人口と比較すると格段に高いとされています。また、アルコール依存症者の 41% がうつ病を合併しており、そのうち 26% がアルコールによってうつ病が誘発されたとの報告もあることから、自殺・うつ病・アルコール依存症は「死のトライアングル」と言われています。

自助グループで思うままに自らの体験を語り、聞き合って相互の信頼と尊敬を育むことで、少しずつアルコールの問題を抱えた人が持つ自殺念慮の危険因子は取り除かれていきます。そうして断酒継続を実現していくことは、何よりの自殺予防になります。

断酒会では、断酒例会を通して自殺予防に資するとともに、会員を対象とした自殺に関わるアンケート調査や、会員の手記集発行などの自殺予防対策事業に取り組んでいます。

お近くの断酒会・断酒例会のご案内、その他お問い合わせ先

大阪府断酒会

http://oosakafudann.sunnyday.jp/
〒 581-0038 八尾市若林町 1-70-1
樋口ビル 1-203

TEL.072-949-1229 FAX.072-933-1220
email : fudanshu@kawachi.zaq.ne.jp

ひとりで
悩まずに、
相談を！

あなたのお酒、
最近どうですか？

- お酒の量を減らさなければならなかったことがある。
- 人から飲酒を非難されて腹が立ったことがある。
- お酒を飲むことに罪悪感を感じたことがある。
- 気を落ち着かせるための朝酒や、二日酔いの朝の「むかえ酒」をしたことがある。

加齢やストレスのせいばかりではないかもしれません。ひよっとするとアルコール依存症かもしれません。まずは自己診断してみましょう。

楽しく健康的に飲んでいたはずのあなたのお酒、最近はどうでしょうか？
しだいに酒量が増えてきたり、お酒のために大事な約束を破ったり…
今までよりお酒に執着するようになっていませんか？

✓はいくつ
つきましたか？

Ewing, J.A. : Detecting Alcoholism: The CAGE Questionnaire. *Journal of the American Medical Association*, 252, 1905-1907, 1984 より (各質問項目のキーワードの頭文字を並べて「CAGEテスト」と呼ばれる)

大阪府断酒会

会員のことは

仕事、金、友人関係全てを失い、残ったのはボロボロの身体だけだったが、断酒会に繋がり酒を止めていく中でまた新たな仲間が出来、その輪の中で色々な話を聞かせてもらう内に、徐々に生きる気力を取り戻す事が出来、何よりも生きる事についてもう一度一から考えさせて頂くチャンスをもたらしたような気がする。

34 歳
男性

アルコールの魅力には勝てないし、生きていくのも辛い、身の置き場もない、そんなときに断酒会へ入会しましたが、酒は止まらず、死にたい気持ちは消えず、苦しみました。死ねないのなら何とかしたい、そんな思いで暮らす毎日、ある日アルコール依存症者の作業所があるから行ってみませんかと声をかけていただき、通所する。朝のミーティングに昼のミーティング、夜は断酒会へと通う。そんな日々が一年、また一年と経つうちに、うつ病も出なくなり、酒も止まり笑う事も出来るようになりました。

60 歳
女性



会員手記集
「いきいそがずに」より